



FEURIGE SILVESTERSUPPE MIT KICHERERBSEN



Für ca. 12 Personen

ZUTATEN

1 EL Korianderkörner
1 EL Kreuzkümmel
½ TL Pimentkörner
1 TL Pfefferkörner
ca. 4 kleine getrocknete Chilis
(Menge je nach Schärfe)
4 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
400 g Karotten
200 g Knollensellerie
1 große Dose Kichererbsen
(ca. 530 g Abtropfgewicht)
4 EL Olivenöl
2–4 EL Honig
1 Zimtstange
2 große Dosen stückige Tomaten
(je 800 g Inhalt)

ZUBEREITUNG

In einer beschichteten Pfanne Korianderkörner, Kreuzkümmel, Pimentkörner und Pfefferkörner trocken rösten. Abkühlen lassen und zusammen mit drei getrockneten Chilischoten fein mörsern. Alternativ in einer elektrischen Kaffeemühle mahlen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Karotten und Sellerie schälen, in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten. Gemüsewürfel kurz mitbraten. Knoblauch und Honig hinzufügen und kurz karamellisieren. Gemörserte Gewürze und Zimtstange dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten, Kichererbsen und Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit Deckel köcheln lassen. Nach Belieben noch etwas Gemüsebrühe dazugeben.



FEURIGE SILVESTERSUPPE MIT KICHERERBSEN

ca. 1,2 l Gemüsebrühe
ca. 4 Stiele frische Pfefferminze
1 große Bio-Zitrone
Salz
50 g Butter
2 TL mildes Paprikapulver
400 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)
3 EL gehackte Korianderblättchen
geröstetes Fladenbrot

Minze waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocknen und Schale abreiben. Etwas Saft auspressen.

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Paprikapulver unterrühren, kurz anrösten und je nach Geschmack mit getrockneten, zerkrümelten Chilis würzen. Zusammen mit zwei Drittel der Minze und des Zitronenschalenabriebs unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz, Zitronensaft und Honig abschmecken, Zimtstange entfernen. Suppe in Suppentassen gießen und jeweils einem Klecks Joghurt drauf setzen. Mit Korianderblättchen, restlicher Minze und Zitronenschalenabrieb bestreuen. Geröstetes Fladenbrot dazu reichen.

Tipp:

Sie können die Kichererbsen auch selbst kochen, dazu 500 g getrocknete Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Kichererbsen mit frischem Wasser zum Kochen bringen. Etwa 45–60 Minuten kochen, bis sie weich sind.